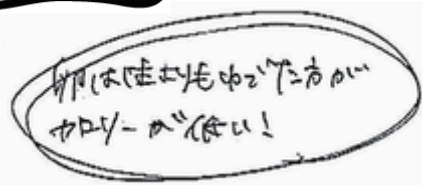
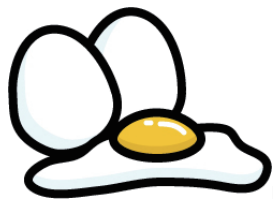


疲労回復レシピ

卵と鶏ひき肉の炒め物

1人403kcal

- 材料 1人分
- 卵…2個
 - サラダ油…小さじ1
 - 鶏ひき肉…50g
 - 玉ねぎ…1/4個
 - しめじ…1/4房
 - 塩コショウ…少々



■作り方

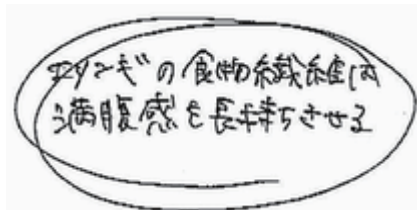
1. 玉ねぎ、しめじをみじん切りにする。
2. フライパンで油を熱し、ひき肉を炒める。油が出てきたら①を加えて炒め、火が通ったら粗熱を取る。
3. ボウルに卵を入れてかき混ぜ、②を加えて塩コショウで味をつける。
4. 熱したフライパンに流し入れ、箸でかき混ぜながら形を整える。火が通ったら完成。

疲労回復レシピ

トマトと豆乳のヌカパスタ

1人583kcal

- 材料 1人分
- ホールトマト…1/2缶
 - 豆乳…100ml
 - 水…100ml
 - 玉ねぎ…1/4個
 - エリンギ…1本
 - 小松菜…1束
 - コンソメ…1個
 - 塩コショウ…少々
 - にんにく…1かけ(あれば)
 - オリーブオイル…小さじ2
 - パスタ…1人分



■作り方

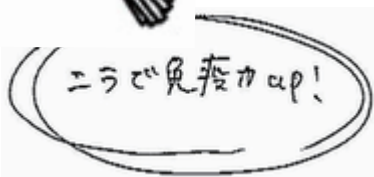
1. 玉ねぎ、エリンギは薄くスライスし、ニンニクはみじん切り、小松菜は3cm幅に切る。
2. 鍋でパスタを少し硬めにゆでる。
3. 別の鍋にオリーブオイルを入れ火にかける。ニンニクを炒め香りが出てきたら①の材料を炒める。
4. しんなりしてきたら、トマトのホール缶、水、コンソメを入れて10分煮る。
5. 豆乳とパスタを加え、ひと煮立ちしたら塩コショウで味を調整してお皿に盛る。

疲労回復レシピ

ニラとチーズの千切り

1枚192kcal

- 材料 2枚分
- ニラ…1束 (@)
 - もやし…1/4袋
 - にんじん…5cm
 - とろけるチーズ…2枚
 - ごま油…大さじ2
 - 小麦粉…80cc
 - 片栗粉…20cc
 - 卵…1個
 - 粉末だし…小さじ2
 - 水…100cc
 - 白ごま…大さじ1



■作り方

1. @の材料をボウルに入れ、よくかき混ぜておく。
2. ニラは食べやすい大きさに切り、人参は千切りにする。チーズは小さくちぎり、ニラ、人参、もやしと一緒に①の中に入れ、まんべんなくからませる。
3. 熱したフライパンにごま油を入れ、②を薄く敷き両面こんがり焼く。
4. 焼きあがったら好みのタレで召し上がってください。

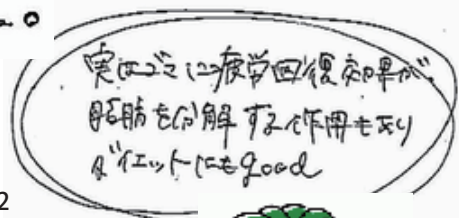
★例★ ①ポン酢+コチュジャン+ラー油 ②醤油+お酢+ラー油

疲労回復レシピ

かぼちゃの胡麻煮

1人80kcal

- 材料 2人分
- かぼちゃ…1/4個 (@)
 - いんげん…3本
 - 【ゴマだれ】
 - 練り白ごま…大さじ1
 - 酒…大さじ1
 - 黒ごま…適量
 - だし汁…200ml
 - みりん…大さじ1/2
 - 砂糖…大さじ1/2
 - しょうゆ…大さじ1と1/2



■作り方

1. かぼちゃは一口大、いんげんは5cmの長さに切る。ゴマだれの材料を混ぜ合わせる。
2. 鍋にかぼちゃと@の材料を入れて火にかけ、煮立ったら中火にし、落し蓋をして8分ほど煮る。
3. ゴマだれ、いんげんを加えて混ぜ合わせ、3~5分汁気がなくなるまで煮る。器に盛り、黒ゴマをふる。

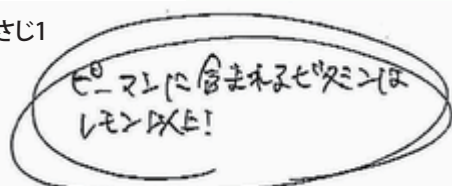
★いんげんはレンジでチンして火を通し、後から加えてもok。

疲労回復レシピ

豚肉とピーマンのねぎ塩炒め

1人244kcal

- 材料 2人分
- 豚ロース薄切り肉…150g (@)
 - 酒…小さじ1
 - 片栗粉…大さじ1
 - ピーマン…2個
 - しょうが…1かけ
 - ねぎ…1/4本
 - 水…1/4カップ
 - 鶏ガラスープの素…小さじ1
 - 酒…大さじ1
 - 塩…小さじ1/4
 - ごま油…大さじ1



■作り方

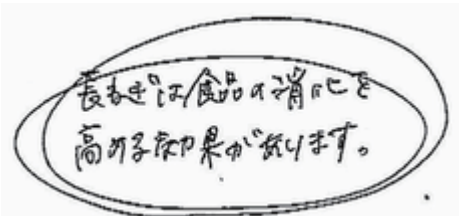
1. 豚肉は一口大に切り、酒、片栗粉をまぶす。
2. ピーマンは細切り、しょうがとねぎはみじん切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったらピーマン、しょうが、ねぎを加えて炒める。
4. ③に@を加えてとろみが出るまで炒め合わせる。

疲労回復レシピ

あったか鶏団子スープ

1人185cal

- 材料 4人分
- @鶏ひき肉…300g
 - 長ネギ…1/2本
 - しょうゆ…大さじ1
 - 酒…大さじ1
 - ごま油…大さじ1
 - ゴマ…大さじ1
 - 片栗粉…大さじ2
 - 生姜すりおろし…1かけ
 - 長ネギ…1/2本
 - 鶏ガラスープの素…大さじ1
 - 水…600cc
 - しょうゆ…大さじ1



■作り方

1. @のねぎはみじん切り、残りのねぎはざく切りにする。
2. @をボウルに入れて手で混ぜておく
3. 鍋に鶏ガラ、水を入れ、沸騰したら醤油を入れて②をスプーンで入れる。
4. ねぎを入れ、肉団子に火が通ったら完成。